ДУХОВНИ ПРАКТИКИ

Благодарност

Зошто благодарноста функционира?

Пренасочување на фокусот: Наместо да се фокусираме на она што недостасува, ние ја цениме сегашната состојба, што ја зголемува нашата емоционална фреквенција.

Хормонална реакција: Благодарноста го зголемува нивото на допамин и серотонин – хормони на среќа.

Реорганизација на умот: Преку навика на благодарност, го тренираме мозокот да ја бара светлината, дури и во тешките моменти.

Примери на благодарност во практика

1. Дневна Практика
Водење дневник на благодарност (3-5 работи секој ден).
Изговарање гласно:
„Благодарна сум за свежиот воздух, топлото кафе и насмевката на моето дете.“

2. Благодарност за „предвреме“ (манифестирачка благодарност):
„Благодарен сум за работата што доаѓа кон мене.“

3. Ритуал: Благодарност пред спиење
Пред да заспиеш, наброи 5 работи од денот за кои си благодарен/на.
Кажи: „Благодарам, што денес имав можност да учам, да љубам и да бидам.“

Примери од Животот

Д-р Џо Витале го користел принципот на благодарност и афирмации за да излезе од бездомништво и да стане светски признат автор.

Актерот Џим Кери уште пред да биде познат, напишал „чек“ сам на себе на 10 милиони долари и секој ден му се заблагодарувал на универзумот како да ги има.

Лујза Л. Хеј веруваше во исцелителната моќ на зборот и благодарноста и споделуваше дека многу болести исчезнуваат кога ќе го смениме начинот на кој зборуваме со себе.

Моќни изјави на благодарност

„Благодарен сум што сум жив/а и можам да дишам.“
„Благодарна сум што секој ден ми носи нова можност.“
„Благодарен сум што се грижам за моето тело, ум и дух.“

Цитати од познати личности

„Ако единствената молитва што некогаш ќе ја изговориш во животот е ‘Благодарам’, тоа е доволно.“ - Мајстер Екхарт

„Кога ја изразуваме нашата благодарност, никогаш не треба да заборавиме дека најголемата благодарност не е во зборовите, туку во живеењето според нив.“ - Џон Кенеди

Идеи за креативна практика

- Напиши писмо на благодарност до некој што го почитуваш (може и до себе).
- Направи „благодарна тегла“ – секој ден ставај едно ливче со нешто за кое си благодарен.
- Сподели 3 нешта за кои си благодарен со пријател или партнер.

Благодарноста не е само убаво чувство, таа е алатка за создавање нова реалност. Кога сме благодарни, сме отворени, поврзани и ја прифаќаме животната река со доверба. Моќта на зборот, кога се користи со свесност, станува светиот јазик на нашата душа.

Вежби за медитација и дишење

За деца

1. Водена медитација – „Ѕвездена градина“

„Замисли дека лежиш на мека трева. Над тебе има небо полно ѕвезди. Секоја ѕвезда ти кажува: Ти си сакан(а), ти си безбеден(а). Диши длабоко. Чувствувај ја светлината.“

2. Вежба „Облак на мир“

Замисли дека седиш на мек облак. Диши и замислувај дека со секој здив, облакот те носи сè повисоко, кон спокој. Со секое издишување испушташ сè што те мачи.

За возрасни

1. Медитација „Светлосно јадро“

Седнете удобно. Замислете златна светлина во срцето. Со секој здив, светлината се шири во целото тело. Со секое издишување, испуштате темнина, стравови, грижи. Повторувајте во тишина: „Јас сум светлина.“

2. Водена медитација – „Изворот“

Замислете дека седите покрај чист планински извор. Слушате вода, птици. Секој здив е свежина. Секое издишување е отпуштање. Со секој момент, влегувате подлабоко во мир.

Молитва и религија

Како се молат луѓето од различни религии?

- Христијани: Често преку „Оче наш“, лични молитви, псалми, крстење и поклонување.
- Муслимани: Пет пати на ден во точно време, со чистење пред молитвата, со зборови од Куранот и движења.
- Будисти: Повеќе преку медитација, мантри и интенција. Молитвата е форма на прочистување и посветеност.
- Хиндуисти: Преку мантри, пеење бхажани, молитви пред олтар со божества, запалување свеќи и благослови.

Што е заедничко кај сите религии во молитвата?

- Сите молитви имаат свет момент
- Служат за поврзување со нешто поголемо
- Изразуваат благодарност, љубов или потреба
- Ја чистат душата и внесуваат мир
- Ја променуваат внатрешната состојба на човекот

Дали хорското духовно пеење е молитва?

Да. Тоа е колективна молитва преку звук и вибрација.

Пеењето го крева духот, го отвора срцето и го продлабочува чувството на заедништво. Спој на музика, збор и намера. Тоа е форма на жива молитва.

Дали молитвата е исто што и афирмацијата?

Не е исто, но се слични.

Молитвата е обраќање кон Висока сила. Афирмацијата е изјава која ја повторуваме за да го обликуваме сопствениот ум и реалност. Афирмацијата е повеќе ментален алат за фокус и промена, додека молитвата е духовен чин на поврзување.

Извадоци од свети книги за молитвата

1. Христијанство (Библија):
„Молете се постојано.“ – 1 Солунјаните 5:17
„Кога се молиш, влези во својата соба и моли се во тајност, и Отецот твој ќе те награди.“ – Матеј 6:6

2. Ислам (Куран):
„Господару наш! Прости ни гревовите, избриши ги нашите зла, и дај ни победа над неверниците!“ – Сура Али Имран 3:147

3. Хиндуизам (Бхагавад Гита):
„Секој што со љубов Ми принесува лист, цвеќе, плод или вода – тоа Јас го прифаќам.“ – Гита 9:26

4. Будизам (Дхаммапада):
„Не со моли, туку со чистота на мислите се доближуваме до просветлување.“

Дали треба посебни практики при молење?

Не мора. Но некои луѓе: запалуваат свеќи или темјан, се свртени во определен правец при молење, ги мијат рацете и лицето, користат молитвени топчиња или симболи.

Важна е свесноста и намерата.

РАБОТЕН ЛИСТ

Моќта на благодарноста

• Денес сум благодарен/на за:

_____

• Три нешта што денес ме насмеаја:

_____

• Луѓе на кои сакам да им се заблагодарам:

_____

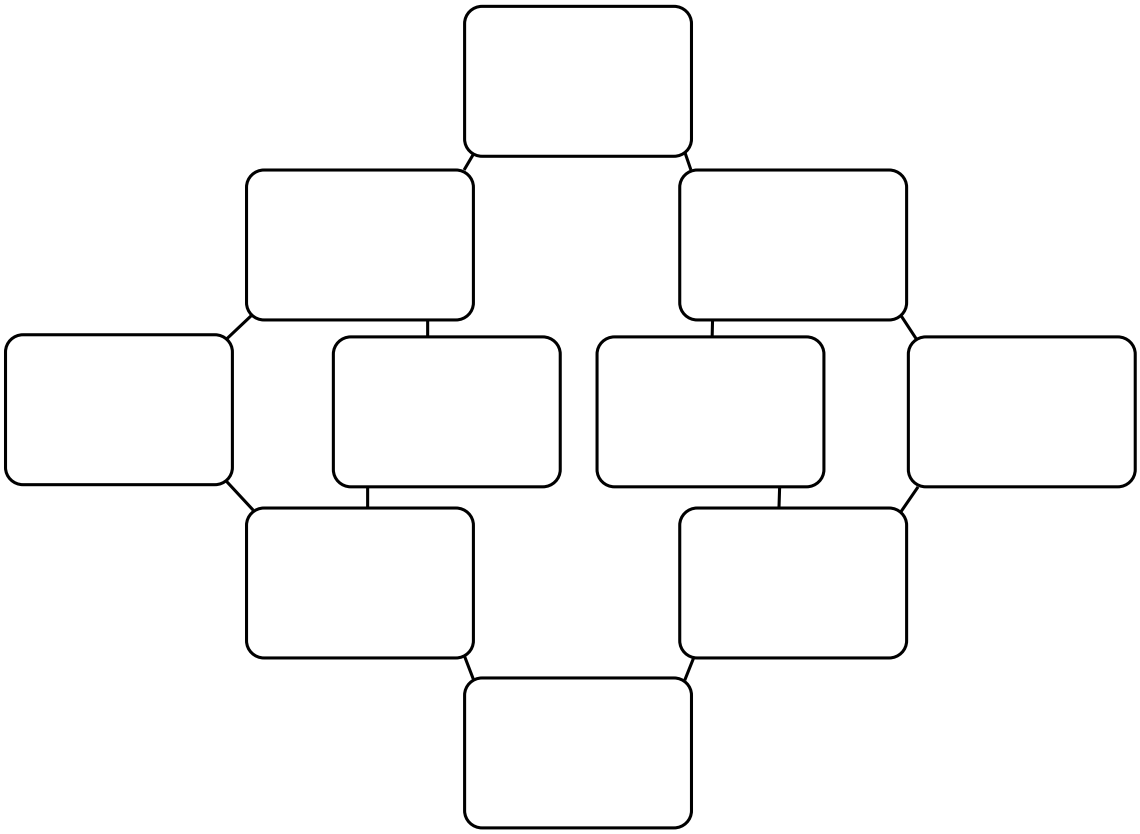
• Една мисла со благодарност што ќе ја носам цел ден:

_____

- *Техника: ПРИЗМА*

Ова е техника со асоцијации. Првиот и последниот збор треба да се слични, односно последниот збор е дефиниција за првиот.

Вежба: Направи призма со зборот „Благодарност“ на почетокот.



ЕФТ техника

1. Проблем:

_____

2. Интензитет (0–10):

_____

3. Сетап фраза:

„Иако чувствувам _____, длабоко и целосно се прифаќам себеси.“
4. Кратка фраза за време на тапкањето:

_____

5. По тапкањето, нов интензитет:

_____

6. Забелешки / чувства:

_____

- *Техника: Симулација* (техника на повторување и имитација)

Вежба: Погледнете го видеото со примена на ЕФТ техника кое се наоѓа во курсот, а потоа симулирајте ја врз себе.

Афирмации и работа пред огледало

- *Техника: Петторед*

Објаснување на техниката:

- ► Во првиот ред се пишува еден збор кој треба да биде именка, а претставува наслов или некој клучен збор за што се пишува.
- ► Во вториот ред се пишуваат два збора кои се придавки со кои се објаснува дејствието на насловот или именката.
- ► Во третиот ред се пишуваат три глаголи кои го опишуваат дејството на именката
- ► Во четвртиот ред се пишуваат четири зборови кои претставуваат чувство во врска со именката и може да се запише целосна кратка реченица.
- ► Во петтиот ред се пишува повторно еден збор со кој се искажува суштината, односно значењето на именката.

Задача: Со техника петторед да се дефинира и објасни поимот АФИРМАЦИЈА.

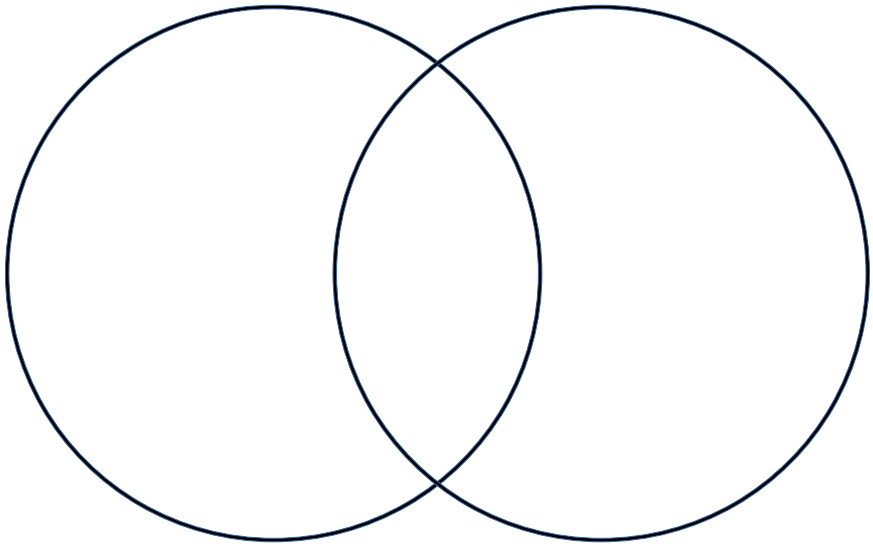
Наслов (именка)	**Афирмација**			
Опис (две придавки)				
Дејство (три глаголи)				
Чувство (четири зборови)				
Повторно изразување (еден збор)				

- *Техника: Кршење на мраз (за правилно дишење)*

Со оваа техника подобро се запознаваме со останатите во групата или пак, дознаваме некоја своја скриена страна во себе. Ова може да бидат игри за запознавање, игри за јакнење на односите во една група или пак игри за енергизирање или опуштање.

Вежба за деца: „Бродче на стомакот“ – децата легнуваат, стават играчка или хартиено бродче на стомакот и учат да дишат длабоко така што бродчето се движи.
За возрасни: Вежба „Број до 4“ – вдишување 4 секунди, задржување 4, издишување 4, пауза 4.

- *Техника: Венов дијаграм*

Оваа техника претставува цртеж на кои се претставени два круга кои се сечат во средина и најчесто се користи кога треба да се бара заедничкото во две нешта кои се споредуваат.

Задача: Да се направи дијаграм со кругови што се преклопуваат, каде ќе споредите Молитва – Медитација.